DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. **Nr. 1.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ V.

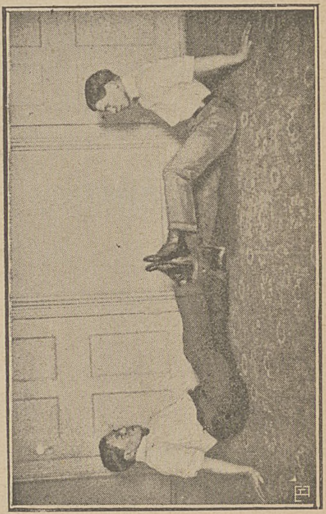
Potrzeba spokoju i panowania nad sobą przy ćwiczeniach — niektóre ćwiczenia szczególniej tego wymagające.

Gdy Japończyk wstępuje do szkoły Jiu-jitsu, nauczyciel nie potrzebuje badać czy jest łagodny i spokojnego temperamentu, bo z tego Japończycy wogóle są znani, zalety te wrodzone z wiekiem się potęgują. Natomiast przyjmując Europejczyka, śledzi pilnie nauczycel jego usposobienie i jeżeli w ciągu nauki przekona się, że uczeń łatwo w gniew popada i nie umie panować nad sobą, natychmiast go oddala. W Jiu-jitsu bowiem mnóstwo jest chwytów, mogących spowodować kalectwo, a aż 6 sposóbów uderzeń, któreby mogły stać się śmiertelnemi. Przy ćwiczeniach tych należy więc tylko tyle siły użyć, aby mięśnie obu zapaśników równo się naprężały, zwycięstwo zaś zwykle z góry jest umówione; broniący opiera się też tylko o tyłe, aby pokonanie go nie było zbyt łatwe. Kiedy zaś dojdą do właściwej walki, wtedy sami się przekonają najlepiej

o swych najsłabszych organach, lub mięśniach i w odpowiedni sposób mogą je potem wyrobić tak, że nawet najgorsze przepadłości płuc i serca ustąpią przy metodycznem i umiarkowanem ćwiczeniu Jiu-jitsu, pod nadzorem lekarza, lub nauczyciela. Łagodność jest więc najważniejszym czynnikiem przy ćwiczeniach Jiu-jitsu — gniew rozdrażnia nerwy i działa na serce. Japończycy rzadko też chorują na rozstrój nerwowy, lub na wadę serca, kilkuletnie ćwiczenia Jiu-jitsu wyrabia z nich najspokojniejszych, najszczęśliwszych, najodważniejszych i najsilniejszych ludzi na świecie całym. Jako przykład odwagi niech służy następująca staro-japońska legenda: Daimio (książe) znalazł się podczas walki z garstką żołnierzy nad przepaścią; nie chcąc się poddać zbliżającej się wielkiej masie nieprzyjaciół, skoczył w przepaść a za nim jego żołnierze; kości ich długo bielały na słońcu jako widomy znak czynu tak bohaterskiego.



5. Ćwiczenia palców i ramion.



6. Ćwiczenia nóg.

Podajemy jeden ze sposobów atakowania: obejmij przeciwnika oburącz w pasie, zaplatając palce na kręgosłupie, brodę wbij mocno w lewą stronę piersi o $1\frac{1}{2}$ cala od szczytu ramienia i od pachy, a potem ciśnij rękami tak, aby przeciwnik przechylił się w tył, a w plecach uczuł ból dotkliwy. Jest to jedno z najniebezpieczniejszych ujęć, gdyż przy niem łatwo można nadwerężyć stos pacierzowy, wielkiej więc wymaga łagodności ze strony zapaśników. Po każdym ataku przeciwnicy zmieniają role w celu równomiernego ćwiczenia. Z początku niech każdy z nich dziennie 3 takie walki wykona — później naturalnie więcej. Jeżeli który z walczących

czuje się zmęczonym, natenczas uderza ręką o nogę, lub o ziemię; ten znak zaraz przerywa zapasy, obaj wstają, odpoczywają i gotują się do nowej walki. Od chwytu powyżej opisanego łatwo można się uwolnić, jeżeli się chwyci przeciwnika za gardło i głowę jego w tył przechyli; czyni się to, krzyżują cwielkie palce, na szyi powyżej t. z. jabłka adamowego, resztę palców rozpościera się na uszy — lub też ciśnie się palcami wielkimi szczękę przeciwnika, rozkładając resztę palców, jak wyżej.

Gdy uczeń wprawił i zahartował zewnętrzny brzeg ręki według metody opisanej w rozdziale I., natenczas uczy się kilku uderzeń, które mu doskonale posłużą do obrony. Niech w tak wyuczony sposób uderzy w ramię przeciwnika od wewnątrz na 2 cale od nasady dłoni, silnie i sprężyście pod kątem 45°, a ubezwładni je zupełnie. Tak samo uderzać można w inne miejsca ramienia, ale, uderzając w wewnętrzną stronę łokcia lepiej i łatwiej to uczynić pod kątem prostym. Najskuteczniejsze jest uderzenie takie w bok przeciwnika pod ostatniem żebrem — zapiera ono natychmiast oddech i pozostawia na kilka dni ból w niezaprawionych mięśniach. Doskonałe są te ćwiczenia na uodpornienie mięśni, zaczynać jednak należy od lekkich uderzeń, szczególniej przy ciosach w środek żeber, lub w okolicę serca potrzebna jest ogromna uwaga. Z czasem mięśnie tak się zaprawią, że nie zaboli nawet silne uderzenie ręką, lub kijem. Można i samemu ćwiczyć w ten sposób, stopniowo hartując wszystkie własne mięśnie — gdy jednak dwoje ludzi ćwiczy, potrzeba wielkiej uwagi i panowania nad sobą, aby przeciwnika nie uszkodzić ciężko. (C. d. n.).

Zlot Sokoli w Zagrzebiu 1906 r.

II. Oddział (wyższy). Drążek.

(Ćwiczenia zamachowe).

1. Zamach nachwytem: wychwyt — przemyk przodem z podporu, przemyk olbrzymi*) (nachwytem!) podmyk.

2. Zamach nachwytem: wspieranie w tylnym zamachu — przemyk przodem (z podporu), wychwyt, kołowrót wprzód w podporze przodem, zawrotka w prawo.

3. Zamach nachwytem: w przednim zamachu ½ obrotu w lewo (pr.) do dwójchwytu (pr. (l.) nachwyt) — wspieranie okrakiem prawonóż

UWAGA. Cwiczenia oznaczone wykrzyknikiem (!) jeśli wykonane prawidłowo otrzymują w ocenie o jeden punkt więcej.

*) Przemyk olbrzymi bez dotyku. Również inne elementa tego ćwiczenia bez dotyku.

*

(l.) wewnątrz rąk — $1/2$ obrotu w lewo (pr.), spad wstecz, przewlek nog; wychwyt ze zwieszenia przewrotnego, przemyk z podporu, wychwyt tyłem do podp. tyłem, zeskok wprzód.

4. Zamach dwójchwytem (lewa (pr.) nachwyt): w przednim zamachu $1/2$ obrotu w lewo (pr.) wstecz do nachwytu, wychwyt, kołowrót wstecz w podporze przodem, podmyk i wspieranie zamachem, przemyk z podporu, wychwyt, przemyk do postawy na ziemi (!)*).

5. Z naskoku nachwytem: przemyk, wychwyt, odboczka w prawo (l.) do podporu tyłem, kołowrót wstecz w podp. tyłem, spad wstecz, przewlek nóg, wychwyt, podmykiem zamach, w przednim zamachu zeskok (rzut piersiami).

(Ćwiczenia siłowe).

Ze zwieszenia nachwytem:

1. Wyciąg przodem, opust wstecz + poziomka nóg, zwieszenie wolne, zwiesz. przewrotne, przewlek nóg do zw. przewrotnego tyłem, wyciąg tyłem, zmiana chwytu prawej (l.) ręki w podchwyt, $1/2$ obrotu w prawo (l.) do podporu przodem, podmyk

2. Wspieranie oburącz (!)**), odmyk powolny wprzód (wagą) do zwieszenia, poziomka nóg, zwiesz. przewrotne, przewlek nóg do zwiesz. przewrotnego tyłem o nogach skurczonych, rzut nogami do wagi tyłem, zwiesz. tyłem, $1/4$ obrotu z opustem lewej (pr) ręki do nachwytu, wyciąg przodem, podmyk.

3. Zwieszenie przewrotne, przewlek nóg do zwiesz. przewrotnego tyłem, wyciąg tyłem, zmiana chwytu w podchwyt, opust do zwieszenia tyłem, $1/4$ obrót opustem jednej ręki do dwójchwytu, wyciąg skośny do podporu tyłem z obrotem w prawo (l.), zeskok wprzód.

4 Zwiesz. przewrotne, zw. leżąc na prawem podkolaniu zewnątrz rąk, wspieranie naprzemianrącz do siadu, przemach okroczny pr. nogą wstecz, odmyk powolny wprzód do wagi przodem o jednej nodze skurczonej, poziomka nóg, wytrzymaj w poziomce ramiona ugnij, zwolna do zwiesz. wolnego, zeskok.

5. Dwójchwytem: zwiesz. przewrotne, przewlek nóg do zw. przerzutnego tyłem, wspieranie tyłem do podporu poprzek jednorącz ugiętego, obrót do podporu pobok ugiętego nachwytem, podpór o ramionach prostych, powolny kołowrót wprzód w podporze przodem, powolny odmyk wagą wprzód (wagę tylko naznaczyć), poziomka nóg, zeskok.

Poręcze.

(Ćwiczenia zamachem).

1 W środku poręczy: z podporu na ramionach zamachem wychwyt, stanie o ramionach prostych, odmach do podporu na ramionach, kołowrót wolny wstecz (na ramionach w bok wyprostowanych), wychwyt, odwrotka na prawo z $3/4$ obrotem w lewo.

2. Wewnątrz poręczy: z podporu na ramionach zamachem wspieranie (w tylnym zamachu), w przednim zamachu $1/2$ obrotu w lewo (równorącz), spad do podporu przewrotnego na ramiona, wychwyt, stanie o ramionach prostych, odmach do podp. na ramionach, kołowrót wstecz (na barkach) do podp. prostego, zamach pośredni, zawrotka na prawo z $1/2$ obrotem w lewo.

*) Ćwiczenie to wykonane o ramionach wyprężonych, bez dotknięcia drążka — liczy się o jeden punkt więcej.

**) Ćwiczenie to wykonane bez przechwytu liczy się o jeden punkt więcej.

3. Wewnątrz poręczy: z podp. na ramionach zamachem: kołowrót wolny wprzód na barkach (ramiona w bok) do podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie, spad do podporu przewrotnego na ramionach, kołowrót wolny wstecz na barkach do podporu na ramionach, wychwyt, (łącznie) siad lewą okroczny skrzyżny (lewą na prawą poręcz), prawą przemach zawrotny z $1/_4$ obrotem w lewo do podporu leżąc pobok (na rękach i udach), koło okroczne prawonóż ponad obie żerdzie z równoczesnym $3/_4$ obrotem w lewo do zeskoku (lewym bokiem do poręczy).

4. Na końcu, twarzą do poręczy: skok (daleki) do podporu na ramionach, kołowrót wolny wstecz na barkach (ramiona w bok) do podp. na ramionach, w przednim zamachu wspieranie, kołowrót wprzód na barkach do podp. na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie, zamach pośredni, stanie o prostych ramionach, opust do podp. o ram. prostych, przemach odwrotny ponad prawą żerdź z $1/_2$ obrotem w lewo do siadu rozkroeznego przed rękami, zamachem pośrednim odboczka z $1/_4$ obrotem w lewo ponad prawą żerdź (do post. na ziemi lewym bokiem do żerdzi).

5. Na końcu poręczy (tw. do środka): podp. o ram. prostych, kołowrót wprzód na barkach z łącznym wychwytem, powtórny kołowrót wprzód z łącznym wychwytem, stanie o ram. prostych, stanie na barkach, kołowrót wprzód do podp. na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie, (łącznie) koło rozkroczne (!) ponad obie żerdzie do poziomki nóg, siad rozkroczny przed rękami, zamachem odwrotno okrocznym (prawa ponad prawą żerdź) do podporu pobok na lewem udziu, odboczka w lewo ponad obie żerdzie (!).

(Ćwiczenia siłowe).

1. Wewnątrz poręczy: skok do podp. o ram. prostych, zamachem stanie o ram prostych, stanie na barkach, kołowrót wprzód, w tylnym zamachu wspieranie, koło zawrotne prawą nogą ponad prawą żerdź do poziomki nóg (obunóż), przemach odwrotny lewą ponad prawą żerdż do wagi poprzek na prawym łokciu, waga pobok, zeskok wstecz.

2. Wewnątrz poręczy: z podporu na ramionach: zwolna do podp. na ram. przewrotnego, zwolna kołowrót wstecz do stania na barkach, waga na prawym łokciu, siad odwrotny rozkroczny, przechwyt naprzód za koniec poręczy, zamachem stanie o prost. ramionach, zawrotka przerzutna.

3. Na końcu poręczy (tw. do środka): rozkroczka do poziomki obunóż, stanie ciągiem o ram. prostych, opust, waga do poziomki nóg, rozkroczka wstecz.

4. Na końcu poręczy (tw. do środka): wychwytka do poziomki obunóż, zamach pośredni, w tylnym zamachu ramiona ugnij, w przednim zamachu poskok wprzód do podporu prostego z poziomką nóg, odmach do podporu na ramionach, wychwyt z łączną odwrotką w lewo.

5. Na końcu poręczy (twarzą na zewnątrz): skok do podp. o ram. prostych, zwolna do poziomki nóg, odmachem wychwyt z podp. na ram., stanie o ram. prostych, poziomka nóg, rozkroczka wprzód.

Koń wszerz z łękami.

(Każde ćwiczenie w obie strony).

1. Z podporu na łękach: zamach okroczny prawą, koło prawonóż odwrotne, koło odboczne w lewo, koło okroczne prawonóż do zeskoku na ziemię, przemachem odbocznym na lewo odwrotka w prawo ponad grzbiet konia do zeskoku na ziemię (lewym bokiem do konia).

2. Z naskoku: przemach odboczny w prawo do podporu tyłem, koło okroczne prawonóż (odwrotnie), przemach odboczny w lewo do podp. przodem. przemach okroczny prawonóż do siodła, przemach okroczny lewonóż, koło lewonóż wstecz ponad łęk i grzbiet konia z $^3/_4$ obrotem w lewo do zeskoku na ziemię (prawym bokiem do konia).

3. Uchwyt praworącz za przedni (lewy) łęk, w lewo zwrot: z postawy bokiem do siodła naskokiem: koło okroczne prawonóż z $^1/_4$ obrotem w lewo do podporu tyłem, przemach wstecz lewą, przemach okroczny prawą do podp. przodem, koło odwrotne prawą, przemach okroczny lewą do siodła, przemachem okrocznym prawą, przeskok odwrotny na lewo ponad grzbiet (prawym bokiem do konia).

Z podporu i zamachu okrocznego prawą:

4. Koło odboczne w lewo, przemach okroczny lewą do siodła, nożyce odboczne na prawo, przemach okroczny lewę do tylnego podporu, przemach odboczny w prawo do przedniego podporu, koło okroczne lewonóż ponad kark z $^3/_4$ obrotem w prawo do zeskoku (prawym bokiem do konia).

5. Koło odwrotne prawonóż, przemach okroczny lewą do siodła, przemach okroczny prawą (do podp. tyłem), przemach okroczny wstecz lewą, nożyce odboczne w prawo, przemach okroczny lewonóż do podp. przodem, koło odwrotne lewonóż, przeskok zawrotny na prawo do postawy na ziemi (lewym bokiem do konia).

Ćwiczenia na stole.

Napisał

A. Hamburger.

Lekcye praktyczne na stole wszerz, jakoteż wzdłuż, które poniżej podaję, podzieliłem tylko na dwa stopnie trudności, gdyż oprócz woltyżów kucznych, które nadają się najlepiej dla zastępów słabszych, ćwiczyć na stole powinne tylko zastępy przedniejsze.

Podane lekcye utrudniamy przez odsuwanie mostka od stołu albo ustawianie pomiędzy odskocznią a stołem stojaków ze sznurem. To ostatnie utrudnianie szczególnie nadaje się przy woltyżach na stole wzdłuż.

Wszystkie ćwiczenia wykonywamy z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwytując oburącz za tylną krawędź stołu, środek, lub przednią krawędź.

Stół wszerz.

I. stopień trudności.

Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny, zeskok na mostek.
2. Wyskok klęczny obunóż, zeskok na mostek.
3. Wyskok kuczno-klęczny w pr. (l.), poskokiem zmiana postawy, zeskok na mostek.

4. Wyskok klęczny obunóż, poskokiem postawa, zesk. wprzód.
5. Wyskok kuczny do postawy przysiadnej, zeskok wprzód.
6. Wyskok kuczny do postawy prostej (zasad.), zesk. wprzód.
7. Wyskok kuczny prawą, krok lewą, zeskok wprzód.
8 Tak samo przeciwnie.

Woltyże zawrotne.

1. Skok do podporu leżąc przodem w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Skok do podporu klęcznego w prawo.
4. Tak samo w lewo.
5. Wyskok zawrotny w prawo.
6. Tak samo w lewo.
7. Zawrotka w prawo poniż.
8. Zawrotka w lewo poniż.

Woltyże odboczne.

1. Skok do podporu leżąc bokiem w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Wyskok odboczny w prawo.
4. Tak samo w lewo.
5. Przemach odboczny w prawo do siadu na przedniej krawędzi stołu.
6. Tak samo w lewo.
7. Odboczka w prawo.
8. Odboczka w lewo.

Woltyże odwrotne.

1. Skok do podporu leżąc tyłem w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Wyskok odwrotny w prawo.
4. Tak samo w lewo.
5. Odwrotka w prawo.
6. Odwrotka w lewo.
7. Odwrotka w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
8. Tak samo w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót na karku do siadu.
2. Przewrót na karku do zeskoku.
3. Wyskok kuczny, przewrót na karku.
4. Wyskok kuczny, przdwrót na rękach o ram. ugiętych, odbiciem jednonóż na stole.
5. Przewrót na rękach o ram. ugiętych.

6. Przerzut na rękach o ramionach ugiętych.
7. Wyskok kuczny wolny, odbicie jednonóż, przewrót na rękach o ram. ugiętych, odbiciem jednonóż na stole.
8. Tak samo przerzut o ram. ugiętych.

Przeskoki.

1. Kuczka.
2. Okroczka pr.
3. Okroczka l.
4. Zawrotka w prawo poniż.
5. Tak samo w lewo.
6. Odboczka w prawo.
7. Odboczka w lewo.
8. Odwrotka w lewo.
9. Odwrotka w prawo.
10. Przewrót na rękach o ram. ugietych.
11. Przewrót na karku (do zeskoku).
12. Przerzut na rękach o ramionach ugiętych.

II. stopień trudności.

Woltyże kuczne.

1. Wyskok kuczny wolny, odbicie prawą.
2. Tak samo, odbicie lewą.
3. Wyskok kuczny wolny prawą, odbicie lewą.
4. Tak samo lewą, odbicie prawą.
5. Wyskok kuczny wolny prawą, odbicie prawą.
6. Tak samo lewą, odbicie lewą.
7. Kuczka.
8. Kuczka wolna, odbicie jednonóż.
9. Ze zamachu przerzutnego, kuczka.
10. Ze stania na rękach o ram. prostych, kuczka.

Woltyże odboczne.

1. Wsiad okrakiem prawą, dochwyt za lewą krawędź stołu.
2. Tak samo w drugą stronę.
3. Wsiad okrakiem lewą wstecz, dochwyt: jak 1.
4. Tak samo w drugą stronę.
5. Okroczka prawą, dochwyt za lewą krawędź stołu.
6. Tak samo w drugą stronę.
7. Okroczka wolna prawą, odbicie lewą.
8. Tak samo w drugą stronę.
9. Okroczka wolna prawą, odbicie obunóż.
10. Tak samo w drugą stronę.

Woltyże zawrotne.

1. Zamach przerzutny powyż, podpór leżąc przodem w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Zamach przerzutny powyż, wyskok zawrotny w prawo.
4. Tak samo w lewo.
5. ½ kole zawrotne w prawo do podporu leżąc tyłem.
6. Tak samo w lewo.
7. Zawrotka powyż w prawo.
8. Tak samo w lewo.
9. Zawrotka powyż w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
10. Tak samo w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo.
11. Zawrotka przerzutna w prawo.
12. Tak samo w lewo.

Woltyże odboczne.

1. Skok do podporu leżąc bokiem w prawo, ze zamachu przerzutnego powyż.
2. Tak samo w lewo.
3. Wyskok odboczny w prawo, ze zam. przerzutnego powyż.
4. Tak samo w lewo.
5. Odboczka w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
6. Tak samo w lewo z $^1/_4$ obrotu w prawo.
7. Odboczka w prawo, ze stania na rękąch o ram. prostych.
8. Tak samo w lewo.

Woltyże odwrotne.

1. ½ kole odwrotne w prawo, do podp. leżąc przodem.
2. Tak samo w lewo.
3. Odwrotka w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
4. Tak samo w lewo z $^1/_4$ obrotem w prawo.
5. Odwrotka w prawo z ½ obrotem w lewo.
6. Tak samo w lewo z ½ obrotem w prawo.
7. Wyskok odwrotny w prawo.
8. Tak samo w lewo.
9. Ze stania na rękach o ram prostych, odwrotka w prawo.
10. Tak samo, odwrotka w lewo.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót na rękach o ram. ugiętych.
2. Tak samo przerzut.
3. Przewrót na rękach o ram. prostych.
4. Tak samo przerzut.
5. Wyskok wolny, odbicie obunóż, skok na ręce, odbiciem obunóż, przewrót na rękach o ram. prostych.
6. Tak samo przerzut.

7. Przerzut na rękach o ram. prostych poprzek (w prawo) ponad prawy bok stołu.
8. Tak samo w lewo.

Przeskoki.

1. Kuczka wolna, odbicie jednonóż.
2. Okroczka wolna prawą, odbicie lewą.
3. Okroczka wolna lewą, odbicie prawą.
4. Zawrotka w prawo powyż.
5. Zawrotka w lewo przerzutna.
6. Odboczka w prawo (l.).
7. Odwrotka w lewo (pr.).
8. Okroczka wolna prawą (l.) odbicie obunóż.
9. Przewrót na rękach o ramionach prostych.
10. Tak samo przerzut.
11. Przeskok lotny, dochwyt barki ochraniającego (towarzysza).
12. Przerzut na rękach o ram. prostych, dochwyt barki ochraniającego (towarzysza).

Stół wzdłuż.

I. stopień trudności.

Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny, zeskok na mostek.
2. Wyskok klęczny, poskokiem postawa (zasadna), krok jedną nogą, zeskok wprzód.
3. Wyskok kuczny, krok jedną nogą, zeskok wprzód.
4. Wyskok kuczny, dochwyt, środek stołu, zeskok łukiem.
5. Tak samo, zeskok z poziomką nóg.
6. Skok do podporu leżąc przodem, dochwyt: przednia krawędź stołu, kuczka.
7. Wyskok kuczny wolny, odbija lewa.
8. Tak samo, odbicie prawą.
9. Wyskok kuczny wolny prawą, odbija lewa.
10. Tak samo lewą, odbija prawa.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót na karku do siadu, dochwyt: tylna krawędź stołu.
2. Przewrót na karku do postawy.
3. Wyskok klęczny, przewrót na karku do zeskoku.
4. Skok do podporu leżąc przodem, przewrót na karku do zeskoku.
5. Skok do podporu leżąc przodem, przewrót na rękach o ramionach ugiętych, odbicie jednonóż.

6. Wyskok kuczny, przewrót na rękach o ramionach ugiętych. odbiciem jednonóż.

7. Skok do podporu leżąc przodem, obrót do leżenia tyłem (na wznak) przewrót wstecz na głowie z dochwytem rąk, do zeskoku.

8. Wyskok kuczny, przewrót na rękach o ram. prostych, odbiciəm jednonóż.

Przeskoki.

1. Kuczka, dochwyt: przednia krawędź stołu.
2. Zawrotka w prawo poniż.
3. Tak samo w lewo.
4. Odboczka w prawo, dochwyt: jak 1.
5. Tak samo w lewo.
6. Przewrót na karku, dochwyt: jak 1.
7. Przewrót na rękach o ramionach ugiętych.

II. stopień trudności.

Woltyże kuczne.

1. Skok do podporu leżąc przodem, wyskok, zeskok łukiem i poziomka nóg.
2. Ze zamachu przerzutnego powyż, wyskok, zeskok z poziomką nóg.
3. Tak samo, zeskok łukiem.
4. Wyskok kuczny wolny lewą, odbija lewa.
5. Tak samo prawą, odbija prawa.
6. Wyskok kuczny wolny, odbicie obunóż.
7. Przeskok kuczny, dochwyt przednia krawędź stołu.
8. Przeskok kuczny wolny, odbicie jednonóż.
9. Przeskok kuczny ze zamachu przerzutnego powyż.
10. Przeskok kuczny, dochwyt: środek stołu.
11. Kuczka ze stania na rękach o ram. prostych.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót olbrzymi na karku.
2. Przerzut olbrzymi na rękach o ram. ugiętych.
3. Tak samo o ram. prostych.
4. Wyskok kuczny, dochwyt środek stołu, skok na ręce, odbiciem obunóż, przewrót o ram. ugiętych.
5. Tak samo o ram. prostych.
6. Tak samo przerzut o ram. ugiętych.
7. Tak samo o ram. prostych.
8. Skok do podporu leżąc przodem — obrót do leżenia tyłem (na wznak), przewrót wstecz do stania na rękach, o r. ugiętych.
9. Tak samo o ram. prostych.

Przeskoki.

1. Zawrotka przerzutna w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Odwrotka w prawo.
4. Odwrotka w lewo.
5. Odboczka w prawo, ze stania na rękach o ram. prostych.
6. Tak samo w lewo.
7. Przewrót na rękach o ram. prostych.
8. Przeskok kuczny wolny, odbiciem jednonóż.
9. Rozkroczka, dochwyt: przednia krawędź stołu.
10. Kuczka ze stania na rękach o ram. prostych.
11. Tak samo rozkroczka.

Taniec klasyczny w amerykańskiej gimnastyce szkolnej.

(J. K.). Pisaliśmy już o kongresie amerykańskim, na którym zajmywano się przeważnie tańcem gimnastycznym. Tezaz podajemy do wiadomości treść odczytu M. D. Gilberta z Bostonu, o tańcu klasycznym i jego znaczeniu w programie wychowania fizycznego.

Myślą przewodnią gimnastyki greckiej było panowanie ducha nad ciałem, tudzież stworzenia harmonii między częścią duchową a cielesną ludzkiego jestestwa. Taniec klasyczny jest znakomitym środkiem, z pomocą którego można cel powyższy osiągnąć, wszelako tylko drogą starannego ćwiczenia i umiejętnych studyów.

Wielu przypatruje się tańcowi, jako wynikowi czysto mechanicznych ruchów, wykonywanych w takt muzyki. Zapatrywanie się jednak tego rodzaju jest mylnem. Prawdziwy, klasyczny taniec jest wyrazem wewnętrznych uczuć człowieka.

Gdyby tańce nie były oduszewnione, to byłyby one nic nie mówiącą gimnastyką. Podziwianoby je wtedy przedewszystkiem z powodu trudności w wykonaniu, lub jako nowość, ewentualnie rodzajowość ruchów.

Taniec klasyczny należy oceniać ze stanowiska sztuki. Każda sztuka ma dwie zasadnicze strony. Pierwsza — to dążność jej do zewnętrznego przedstawiania ludzkich namiętności i uczuć, druga — to opanowywanie środków służących do okazywania tych uczuć na zewnątrz. Opanowanie i mistrzowskie kierowanie środkami, wyrażającymi te uczucia, zowie się techniką.

Tancerz musi naprzód nabyć techniki czyli wyuczyć się wszystkich ruchów, postaw, skoków i t. d. Gdyby jednakowoż na tem poprzestał i nie wkładał w nie swej duszy, zostałby tylko zwyczajnym skoczkiem, akrobatą. Właściwością klasycznych tańców było: ruchami ciała wyrażać duchowe wzru-

szenia; duchowe i idealne uczucia wywoływać z pomocą materyalnych i realnych środków.

Tancerze w Grecyi byli poetami, którzy swe uczucia i myśli wyrażali bez aparatów do pisania, bez słów, bez rymów, bez czarnych znaków na białem tle. Uczucie nie może być nigdy zastąpione wirtuozowstwem; istota nie może być zastąpiona przypadkowością. Taniec klasyczny musi być pełen wyrazistości, wymierzony w swych ruchach, wykończony pod względem muzykalnym i plastycznym w całem tego słowa znaczeniu. W każdym momencie tańcu w każdej pozie, jaką tancerz przyjmuje, powinien rzeźbiarz mieć model do dzieła.

Następnie przechodzi prelegent elementy podstawowe tańcu klasycznego, jak: postawy, ruchy, wdzięk i t. p. Elementy te po dłuższem ich ćwiczeniu mogą stworzyć (złączone razem) taniec, prawdziwie klasyczny, prawdziwie piękny. Niejeden, zastanowiwszy się dobrze, powie, że należyte wyćwiczenie jego w szkolnej gimnastyce nie jest możliwem. Odpowiada na to prelegent, że w szkole ludowej przypada tylko ćwiczenie tych podstawowych elementów, z których później można budować taniec. W tej tylko myśli wprowadzono do amerykańskiej gimnastyki szkolnej ćwiczenia taneczne. Odczuwano ogólnie, że w systemie ćwiczeń gimnastycznych znajduje się luka, mianowicie nie zważa się tam na piękno, które powinno się objawiać w każdym ruchu. Do pięknych ruchów należy przyzwyczajać się od młodości. Dotychczas w gimnastyce o tem nie pamiętano. A przecież jest to niezwykłej doniosłości sprawa. Wszak mało jest dzieci obdarzonych od natury pięknymi formami i ruchami ciała. Owszem, u większości widzimy braki pod tym wzgledem. Powinniśmy przeto z pomocą sztuki upośledzenia te usuwać. Wszak w latach młodzieńczych są więzadła, kości, mięśnie jeszcze bardzo podatne do przemian w uformowaniu. Taniec klasyczny może w tym kierunku wielkie oddać usługi.

Początek tańcu klasycznego w Ameryce datuje się od r. 1893. W roku tym wprowadzono naukę tę do tak zwanej »letniej normalnej szkoły Yemenmay« (gimnazyum przy uniwersytecie w Harward). Dr. Sargent był jednym z pierwszych, który ocenił należycie wartość ćwiczeń tanecznych, tak dla chłopców, jak i dla dziewcząt. Podstawą tych ćwiczeń jest pięć postaw nóg i ramion połączonych z różnemi innemi postawami i wytrzymywaniami, które stanowią t. zw. pozy, attitudy, arabeski, ugrupowania i t. p. Z sadniczych tych postaw i ruchów ułożono wielką ilość form ćwiczebnych, nadano im pewne stałe określenia, uporządkowano je metodycznie i zastosowano do taktu muzyki.

Ćwiczenia te według Gilberta mają wielką wartość w rozwoju w rozwoju ciała. Podaje on kilka dat statystycznych, które wskazują, w jakim kierunku taniec estetyczny może działać, gdy go trwale i umiejętnie uprawiamy. Klatka piersiowa rozwija się i podnosi; figura ciała wydłuża się i zeszczupla w swoim obwodzie; biodra stają się

smuklejsze; uda i łydki grubsze; stawy odnóż ulegają zmniejszeniu w obwodzie swoim, natomiast kłęby się podnoszą, a łuk sklepienia stopowego staje się większy. Odnośnie do tego ostatniego punktu twierdzi Gilbert, na podstawie swych spostrzeżeń, że taniec jest znakomitym środkiem w przekształcaniu nóg, specyalnie w leczeniu t zw. »płaskiej stopy«.

Zmiany zaszłe u 13 młodych pań po 25 dniowem ćwiczeniu są następujące: Powiększenie się normalnej objętości piersi od 2·5do 3·8 *cm.*, przyrost tejże po głębokim oddechu od 1·3—4·5 *cm.* Objętość w okolicy 9 żebra w 2 wypadkach zmniejszyła się, w innych zaś zwiększyła się do 7 *cm.*

W kilku przypadkach zmniejszył się obwód biustu. Przyrost grubości łydki wynosił do 1·3 *cm.* Najznaczniejsze zmniejszenie obwodu stawu skokowego wynosiło 0·7 *cm.*

We wszystkich przypadkach zauważył również podniesienie się łuku stopowego. Obwód klatki piersiowej zwiększył się o 2·5 *cm* już po 10-ciu dniach ćwiczeń w zginaniu grzbietu, ruchach głowy, ramion i tułowia. Zmniejszenie się obwodu w okolicy bioder o 16·3 *cu.* było wynikiem 3 miesięcznego ćwiczenia. W końcu swego przemówienia mówił Gilbert o wiadomościach wstępnych i przymiotach, które powinien posiadać nauczyciel gimnastyki, aby mógł ze skutkiem uczyć tańcu klasycznego. Twierdzi on, że wielu nauczycieli gimnastyki spełnia swe zadanie zbyt powierzchownie.

Niemiec Dr. A. Schmidt z Bonn uznaje wartość sztuki, która z pomocą taneczno-rytmicznych ruchów uzmysławia uzewnętrznienie uczuć ludzkich.

Takie zadanie powinny mieć również wszelkie balety i pantominy. W każdym razie sztuka ta musi pokonywać wielkie, wprost nieprzezwyciężone trudności w illustrowaniu uczuć tak subtelnych, jakie zawierają dzieła mistrzów muzyki, n. p. Sonety Beethowena lub Nokturn Szopena. Dla ludu i młodzieży można przeznaczać tylko takie tury taneczne, któreby wyrażały charakterystyczne, a jednak ograniczone w skale uczucia, kryjące się w utworach muzycznych lub śpiewnych. Jak z jednej strony radość, swawolę, zuchwałość i dzikość, z drugiej zaś poważny spokój, smutek, godność i wszelkie porywy, dochodzące do zachwytów. Sposób w jaki się uczucia rozmaite ilustruje podają tańce ludowe szwedzkie.

Wszelako należy tu przestrzegać granicy między naturalnem uczuciem i wdziękiem z jednej, udałą naiwnością i wyuczoną a fałszywą naturalnością z drugiej strony.

Do szkół należałoby wprowadzić tylko skromny zakres sztuki tanecznej, ograniczający się do pochodów i pląsów, dostosowanych do śpiewu i muzyki. Według Schmidta w wychowaniu chłopców ćwiczenia te nie mają ważnego znaczenia. Obawia się on również, aby gimnastyka dziewcząt, wprowadzając taniec klasyczny i wyrabiając wdzięk i piękność form, nie przeoczała innych ważniejszych celów, które ma gimnastyka wogóle.

Uczony ten fizyolog-gimnastyk robi pewne, nawet daleko idące zastrzeżenia w ocenianiu skuteczności tańcu w tym stopniu, jaki mu naznacza Gilbert w wychowaniu fizycznem. Stwierdza on, że taniec złożony z ruchów całego ciała, pląsów i t. p. może mieć pewne znaczenie w rozwoju, n. p. klatki piersiowej; w wyrobieniu smukłości figury skutkują pląsy i pochody u osób otyłych, które przy takiem systematycznem ćwiczeniu tracą wiele ze swej tuszy. Niedowierza jednak, aby taniec był absolutnym środkiem przeciw »płaskiej stopie«.

Co do nas — godzimy się z Schmidtem, że taniec nie wystarczy jako jedyny środek w wychowaniu fizycznem, jednakowoż ideę tańcu klasycznego przyjąć musimy z całą otwartością. Określa ona bowiem ruchom ćwiczebnym ważne posłannictwo, mianowicie stworzenie harmonii duchowej i cielesnej, objawiającej się w tych ruchach, następnie dąży do wyrobienia wdzięku i piękna w postawie i ruchach ciała. Zdaniem mojem należałoby się zająć tą sprawą, która w Ameryce zajmuje najpoważniejsze umysły, dbałe o wychowanie fizyczne, przestudyować ją i ewentualnie wprowadzić taniec klasyczny w program gimnastyki dla naszych oddziałów żeńskich sokolich.

(Do sprawy tej wrócimy jeszcze. *Przyp. Red.*).

Kronika.

Zlot Sokoli odbędzie się w Pradze r. 1907. Przygotowania do Zlotu już rozpoczęto.

Japonia. Z XXVIII rocznego sprawozdania ministerstwa oświaty w Japonii, które zdaje sprawę za rok 1900/901 dowiadujemy się, że hygiena szkolna w Japonii stoi wyżej, niż w Europie. Przy departamencie szkolnym znajduje się specyalny oddział dla hygieny szkolnej. Główną pracą w roku sprawozdawczym było przeprowadzenie powszechnych hygienicznych ulepszeń budynków szkolnych i ich urządzeń (wentylacyi, oświetlenia, wody do picia, ławek), jak również stosowne urządzenie nowych budowli.

W szkołach ustanowieni są lekarze szkolni, a to w 9.701 szkołach elementarnych, 52 normalnych, 178 średnich, 42 wyższych, 2 specyalnych, 215 technicznych i w 4 mieszanych szkołach. Lekarzy szkolnych było ogółem 3.758, których płace wynosiły 104.225 jen (około 230.000 koron).

P o m i a r y c i a ł a w wyższych szkołach wykazały:

silny	rozwój	ciała	u 48·8%	chłopców	— 50·6%	dziewcząt
średni	«	«	« 48·1%	«	— 45·3%	«
słaby	«	«	« 3·1%	«	— 4·1%	«

W pubicznych zaś szkołach ludowych:

silny rozwój	fizyczny u	45·3% chłopców	— 41·9%	dziewcząt
średni »	« „	48·4% «	— 49·9%	«
słaby «	« «	6·3% «	— 8·2%	«

Rozwój ciała postępuje statecznie do 20 roku życia, potem wzrasta tylko wyjątkowo. Chłopcy osiągają do tego czasu przeciętnie 161 *cm* wysokości, 53 *kg* wagi, 81 cm obwodu w piersiach, a dziewczęta 141 *cm* wysokości, 49 *kg* wagi, 80 *cm* obwodu w piersiach. Dziewczęta ustępują do 14 r. chłopcom, następnie dopędzają ich, później zaś znów nieco pozostają w tyle. *J. T.*

Śmiertelność Polaków na gruźlicę — w stosunku do innych narodów — nie przedstawia się zastraszająco.

Lilian Brandt, amerykańska lekarka wykazała datami statystycznemi, że w wieku od 15 do 44 lat na 100.000 mieszkańców w Stanach Zjednoczonych umiera na gruźlicę:

Negrów	umiera	na	gruźlicę	584
Irlandczyków	«	«	«	428
Czechów	«	«	«	235
Skandynawów	«	«	«	234
Francuzów	«	«	«	221
Niemców	«	«	«	206
Szkotów	«	«	«	201
Kanadejczyków	«	«	«	200
W Stanach Zjedn.	«	«	«	163 (białych)
Anglików	«	«	«	151
Włochów	«	«	«	150
Rosyan	«	«	«	131
Węgrów	«	«	«	113
Polaków	«	«	«	**67** i t. d.

Tak wielki % śmiertelności na gruźlicę wśród Negrów przypisać należy: *a)* silnie rozpowszechnionemu alkoholizmowi; *b)* ciemnym mieszkaniom Negrów; *c)* smarowaniu maściami — które jest tam w zwyczaju.

Tymczasem umiarkowane życie i dobre odżywianie się, słońce i gimnastyka chronią przed gruźlicą.

Zjazdy gimnastyczne w r. 1906 22. kwietnia do 2. maja. — Międzynarodowe igrzyska Olimpijskie w Atenach. — W lipcu lub sierpniu Zlot sokoli w Zagrzebiu.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.